

2024 年怎样提高即兴演讲水平

怎样提高即兴演讲水平 1

我们人的生活有两种方式，第一种方式是像草一样活着，你尽管活着，每年还在成长，但你毕竟是一棵草，你吸收雨露阳光，但是长不大，人们可以踩过你，但是人们不会因为你的痛苦而他产生痛苦。人们不会因为你被踩了而来怜悯你，因为人们本身就没有看到你。所以我们每个人都应该像树一样的成长，即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使被人踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来。当你长成参天大树以后，遥远的地方，人们就能看到你，走近你，你能给人一片绿色。活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才，活着死了都有用，这就是我们每一个同学做人的标准和成长的标准。

每一条河流都有自己不同的生命曲线，但是每一条河流都有自己的梦想，那就是奔向大海。我们的生命有的时候会是泥沙，你可能慢慢地就会像泥沙一样，沉淀下去了。一旦你沉淀下去了，也许你不用再为了前进而努力了，但是你却永远见不到阳光了。所以我建议大家，不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神，像水一样不断地积蓄自己的力量，不断地冲破障碍，当你发现时机不到的时候，把自己的厚度给积累起来，当有一天时机

来临的时候，你就能够奔腾入海，成就 自己的生命。

怎样提高即兴演讲水平 2

尊敬的老师、同学们：

大家好！

如果你到我家，必须会见到我的爸爸。他是一位英语教师，个子不高，长着一头乌黑的短头发，戴着一幅眼镜，远远看上去，透露着几分威严。

我的爸爸很爱看书，也很爱学习。他对学习孜孜不倦、废寝忘食。有一次，我都睡觉了，他还在外面看书，边看边写着什么。妈妈让爸爸早点睡，可爸爸说：“我要看完这本书才睡。”在他房间里的书架上放满了书。有时候，他还带着我去图书馆借书。

他是个爱笑的人，有一次我跟他说：“我们来玩拔河吧！”他说：“好的！”于是我们开始玩了。一开始我拔可是他，之后我把他拔了过来。我的爸爸就哈哈大笑起来了。我好奇地问：“有什么开心的事呀？”他反而笑得更厉害了，看到他笑得样貌，我和妈妈也忍不住捧腹大笑，真是好开心呀！我觉得他太爱笑了，并且他笑得时候也很可爱。

可是，我的爸爸有时候也会很严厉。有一次我考试成绩不理想，他就皱着眉头，很严厉地说了我几句，让我整个晚上心里都很难过。所以我暗下决心，以后不要让他失望和生气了。我觉得爸爸的脸是变幻无穷的'，有时脸上会下雨，有时脸上是晴天，有

时脸上会是阴天，有点让人捉摸不透。如果你也想见识一下，就来我家吧！

爸爸是一个爱学习的人，他也是一个爱好广泛的人。我爱我的爸爸，我为有这样一个爸爸而感到自豪。

怎样提高即兴演讲水平 3

1 散点联想法

我们先来介绍一种练习即兴演讲的方法。散点联想法，简单说，就是将几个看似没有关联的不相干的词语，通过一定的语言表达方式，巧妙的串联起来，组合成一段话，表达一个完整的意思。

说到“苹果”，大家会想到什么？身边吃的苹果，乔布斯的苹果公司，被苹果砸下的牛顿，还是联想到其他...

如果你想到水果中的苹果，也没问题，可以说说吃苹果的好处，苹果的作用等等；如果你因为苹果而想到苹果公司，想到乔布斯，联想到创新，就可以把苹果和乔布斯关联起来，把苹果跟创新关联起来；如果你联想到了牛顿，联想到牛顿因为被苹果砸了而发现了万有引力定律，这样苹果就和万有引力，和机会（机会总是留给有准备的人，如果换成别人，被苹果砸了也就砸了，而不会发现万有引力）联系起来。

这就不仅仅从表层意思说苹果，演讲起来内容更有深度。

散点联想法，是可以来锻炼我们的联想能力和想象能力，同

时也可以提高我们的即兴演讲水平的一种训练方法。

比如下面三个词：白马，老庄，天空。这三个词并没什么关联，怎么把它们组成一个完成的意思呢？

你可以这样说：白马在默默的吃草，它的一旁坐着老庄，老庄抬头看着天空。

三个词都用到了，也是完整的一个意思，这是一个比较静态的画面。

你还可以这样说：老庄无聊的走在河边，突然看见前面有一匹白马，于是他就跑过去骑在白马上，白马载着老庄越跑越快，最后飞向了天空。老庄就骑着白马四处路见不平就拔刀相助，从此，地球上多了一个白马英雄。

这样，是不是不仅把几个不相关的词串在一起，同时还增加了故事性呢？

散点联想法，各个词不一定要按顺序来，也不要受现实条件的限制，想象的越丰富，故事情节越有趣越好。刚开始可以从三个词开始，后面可以增加到四个词五个词甚至更多。难度逐渐增加，同时也可能会带来更加意想不到好玩的有趣的故事来。

再来一个：马桶、洋娃娃、手机、袜子

我之前给青少年演讲班上课，有一个学生是这样说的：拥有人工智能的洋娃娃蹲着马桶上看手机，突然，手一抖，手机就掉马桶里了。洋娃娃很着急，于是拿起身边的一只袜子，踩在袜子

上跳进了马桶，洋娃娃踩着袜子就像踩在滑板上一样，顺着马桶深处滑去，她终于找到了手机，但是她没有停止，继续踏着袜子在马桶的管道里滑啊滑，后来她滑出了管道，来到了一座城堡，遇见了一位王子。

下面给大家几组词，一起来练习一下吧：

1. 深圳、宇宙、小明、故宫
2. 长江、大树、老虎、台灯
3. 汽车、蚂蚁、拖鞋、电脑
4. 红领巾、扫把、蜘蛛侠、闹钟
5. 功夫熊猫、大海、小米、花瓶
6. 飞机碗、太平洋、垃圾桶

散点联想法，可以和家人朋友一起练习。如果有孩子，可以和孩子一起练习，既能锻炼孩子的即兴演讲能力，还能促进和孩子的关系。也可以和朋友一起练习，不要让思维受限，可以天马行空的联想。故事越丰富越有血有肉越好。

通过一段时间的练习，联想能力和想象能力都会得到提升，即兴演讲的水平也会提高。

2 问题—原因—解决方案

针对问题和现象的即兴演讲技巧。

一对夫妻商量好了，老婆做饭，老公刷碗。有一天老公没刷碗，于是出现了这样一幕：老婆：你怎么又没刷碗了？老公：不就

忘刷碗了吗，至于这么大声吗？老婆：嘿，你自己做错事，还有理了啊.... 然后家里就咚锵咚锵咚咚锵.....

同样一个事情，在另一对夫妻那里是这样的：老婆：老公，你怎么又没刷碗？老公：老婆，对不起我忘了刷碗。因为最近太忙了，老想着工作的事，吃完饭就想去工作，就把刷碗这事给忘了。我现在马上去刷碗。下次，吃完饭后你要提醒我一下，这样我就不会忘记洗碗了。同时，我建议我们要不去买台洗碗机吧？它可洗得比我干净，我也不会忘记洗碗，还能节省一些时间。老婆，你说好吗？老婆听着老公的态度诚恳，建议也是有道理的，就说：这个建议不错，我们就买台洗碗机吧。钱我来出。

上面两种情景，你更喜欢哪一种？

这里我们跟大家介绍一个即兴演讲魔法公式：问题--原因--解决方案。

问题：先把问题阐述一下。

原因：分析产生问题的原因有哪些？

解决方案：针对这个问题，我们可以采取哪些措施？

在被问到问题和现象的时候可以用这个即兴演讲公式，这个公式在商业和职场中用的非常多。

比如你在坐电梯时遇到老板，老板问你为什么3月份的销售额下降了。虽然在电梯里的时间很短，但是如果你学会这个公式，就可以轻松的应对你的老板。我们来演练一下：

老板：为什么 3 月的销售额下降了？

你：老板，3 月份的销售额确实下降了一些(陈述问题)。我们也分析了原因，有以下几点：第一，2 月份过年，大家都在 2 月份买了很多东西，3 月份买的东西少了；第二，最近销售人员流失率比较大，热情也不够高；第三，竞争对手的新品在 3 月份上市了，抢走了我们一些客户(分析原因)。我们也做出了相应的对策：第一，会协同 HR 部门，招聘和培训好的销售人员，给销售人员更多激励，调动起积极性；第二，协同研发部门尽快上市我们的最新产品；第三，更深入的研究竞争对手，制定更有吸引力的价格策略(解决方案)。

老板：既然想到了这些方案，那你们就好好干吧，希望 4 月份的业绩能够上去。

这样的话，老板看你不仅知道了问题的存在，还自省分析了原因，而且还已经做出了相对应的解决方案。也就不为难你了，甚至可能以后会更加器重你。

在实际工作中，出现各种问题是难免的，关键在于，你不能把问题留给老板或上级。你还要分析原因，最好能给出解决方案。不能等着老板给你解决方法。老板是喜欢做选择题而不是问答题的人，可以给出几个不同的方案，让老板来拍板。

在职场中遇到问题，灵活的应用这个方式，你离升职加薪就不远了。

在生活中也有很多场合可以适用的。刚才开头的那个故事，第二对夫妻的老公就是用这种方法，同时化解了矛盾。我们来分析一下。

问题：“老婆，对不起我忘了刷碗”，忘记刷碗这个问题。

原因：“因为最近太忙了，老想着工作的事，吃完饭就想去工作，就把刷碗这事给忘了。”

解决方案：其实有三个：第一个，“我现在马上去刷碗。”；第二个，“下次，吃完饭后你要提醒我一下，这样我就不会忘记洗碗了。”；第三个，“同时，我建议我们要不去买台洗碗机吧？它可洗得比我干净，我也不会忘记洗碗，还能节省一些时间。”

很多时候，在家庭生活中应用这种方法，可以避免很多家庭矛盾，让生活更和谐。在被问到社会问题或社会现象时，也可以很好的应用这种方法。

看下面这个例子：我国青少年肥胖的比率越来越高了，从1990年的10%增加到20xx年的20%。你是如何看待的？

我们可以这么说：

(问题)的确，现在青少年肥胖的比率越来越高了。(原因)我认为导致青少年肥胖比率增加的原因有：一，现在生活水平提高，吃的东西特别多，尤其是各种高热量的垃圾食品非常多；二，青少年的时间被各种课业和辅导班占用了，运动的时间很少。(解决方案)为了解决青少年肥胖问题，我建议：第一，提倡多吃粗粮，少

吃垃圾食品，吃饭只吃七分饱就行；第二，减少青少年的课业，让青少年有更多的运动时间。（呼吁行动）最后，我呼吁我们社会，学校，家庭一起行动起来，让孩子尽量少吃垃圾食品，每天多一些运动的时间。这样，相信不久的将来，我们青少年肥胖的比例会得到控制，甚至降低。

细心的朋友可能发现了上面的例子最后还有一个呼吁行动。

没错，对于”问题--原因--解决方案“结构，有时候在后面还可以加上“行动”，变成“问题--原因--解决方案--行动”，这是这个魔法公式的变体。

学会了以上这个公式，以后在街头被记者采访问到你对社会问题和社会现象的看法时，你就知道怎么说了吧？

下面给大家几个题目来练习一下吧：

1. 我又长胖了。
2. 为什么客户投诉这么多？
3. 水污染很严重，你怎么看？
4. 交通堵塞的现象越来越严重了。

在社会职场及日常生活中，魔法公式“问题--原因--解决方案”都可以很好的帮你在面对问题和现象时，短时间内就有一个即兴演讲框架出来。你会了吗？

3 感谢—回顾—愿景

感谢--回顾--愿景：针对各种聚会场合的`即兴演讲技巧。

在我们的生活工作中，常常需要出席各种聚会场合，例如：亲朋好友婚礼，朋友生日会，大学毕业 XX 年同学会，颁奖会，公司联欢会，客户答谢会，孩子毕业典礼，家庭聚会，葬礼，同事告别会等等。

这些场合，有时候会邀请你上台做即兴发言，你怎么办？不

用怕，放轻松，现在教你一个万能公式，可以让你几乎所有的聚会场合都能有话可讲。这个公式是：感谢--回顾--愿景。

感谢：常常用在开头，表示一定的礼节性，比如感谢主持人邀请你发言，感谢主人邀请你来参加聚会等。

回顾：简单回顾一下以往发生的事情，如果有你跟会场的主人或者在场的其他人之间的情谊往事的会更好。

愿景：表示祝愿畅想祝贺表决心等等。

如果用时间来分析这个公式，“感谢”是表示现在，感谢当下的人或事；“回顾”表示过去，回忆过去发生的事情；“愿景”则表示将来，对未来的畅想祝福祝愿以及决心行动等等。

所以，你可以把这个公式简单的理解为：现在，过去和未来。这个公式非常简单，就六个字。

我们下面举几个例子，帮助大家更好的理解这个聚会场合即兴发言万能公式。

例子一：在朋友的婚礼上，邀请你上台发言，你是新郎的好友。就假设是老庄的婚礼上吧。

下面我们来演练一下：

首先，感谢婚礼主持人给我这个发言的机会，也特别感谢老庄邀请我来参加他的婚礼。（感谢）我跟新郎老庄认识十年了，老庄是个非常有毅力的人，我也是在他的影响下我开始跑步。老庄也是一个非常靠谱的人，跟他一起合作过几个公益项目，跟他一起合作，感觉特别放心，所以我觉得新娘你跟老庄在一起也一定会非常安心踏实的。我也见证了老庄和新娘的美好爱情，能深深感受新郎对新娘的爱……（回顾）最后，祝福老庄夫妻新婚快乐，百年好合，早生贵子，最好三年抱两。也祝福所有在场的朋友们幸福快乐。（愿景）

在婚礼上可以多赞美新郎或新娘的优点，如果你跟新郎和新娘都很熟悉，可以多说说跟他们之间的一些往事，甚至是调侃的玩笑都可以。

例子二：在孩子的幼儿园毕业典礼上，校方邀请你发言。还是假设参加了女儿的幼儿园毕业典礼。我们也来演练一下这个场景：

首先，感谢菲诗国幼儿园邀请我们来参加孩子的毕业典礼，也特别感谢给我这个发言的机会。想想时间过得真快，三年前，把女儿送过来这里读书的时候，她那时才三岁，转眼间三年就过去了，孩子也长大了。这三年里，我女儿在这里过得非常快乐，每次回家后，她都会跟我们一起分享在幼儿园快乐有趣的事。我

也能感受到老师们对孩子深深的爱，有一次.....(回顾，如果有具体的例子，举一两个会更好)最后，希望深圳菲诗国幼儿园越办越好，希望老师们身体健康幸福快乐，希望我的女儿以及其他即将毕业的小朋友们能够健康快乐的成长。(祝愿)

以后参加孩子的小学毕业典礼中学以及大学毕业典礼，都可以用同样的方法。

例子三：参加大学毕业三十周年同学聚会，你突然被邀请上去发言。我们来演练一下这个场景：

首先，非常感谢大家给我这个发言的机会。也特别感谢班长老杨和其他几个老同学一起牵头组织了这次活动。(感谢)虽然三十年过去了，大家也都到了知天命的岁数，但是和大家一起走在校园里，上大学时的情景仿佛就在昨天。想起了军训时我们一起正步走，一起扛枪打靶；想起了一起欢度的中秋节；想起了在篮球场上，我们班的男生们勇夺冠军；想起了在校运会上，我们班更是刮起了一阵阵夺冠旋风.尤其是有一次，让我印象特别深刻的是，我们一起去.....(回顾，多举一些大家大学时共同经历的往事，越难忘越好)最后，祝老师们身体健康，寿比南山，福如东海；祝同学们也身体健康，这样我们才能有更多的聚会机会，到了六十岁七十岁甚至八十岁，即使走不动了，推着轮椅我们也要继续相聚!(祝愿)

下次同学会，知道怎么发言了吧？

什么?你说如果参加葬礼怎么发言?好吧，我们来演练一下：

首先，感谢主持人给我这个发言的机会，让我有机会来缅怀我们共同的朋友老庄。(感谢)在中学就认识了老庄，到现在已经六十年了，从懵懂的少年，到白发苍苍的老头，老庄的容貌一直在改变，但是他的品质没有改变，始终是乐观开朗善良。记得.....(回顾，举几件你和老庄之间的往事，如果这些往事能够说明他的品质就更好)最后，衷心祝愿我的老友老庄能够在天之灵安息，也希望老庄的家人们能够节哀顺变!(希望祝福)

有朋友问，在葬礼上的发言一定要悲伤的吗?其实看情况，如果你跟逝者很熟悉，也可以讲一些逝者生前开心的事情，很暖心的事情，笑中带泪。

上面举了四个例子，是否学会了这个公式呢？

下面，大家一起来练习一下吧：

1. 老友生日会上，邀请你发言；
2. 你获得菲诗国超级演说家比赛第一名，获奖感言；
3. 你当上了部门总监或者总裁，就职感言；
4. 你的同事要离开公司了，大家一起为 ta 举行告别会，请你即兴发言；
5. 参加孩子的家长会，老师邀请你发言；
6. 你被评为公司先进代表，在领奖时，主持人请你即兴发言。。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/965204222142011133>